

Contoh Soal PJOK

Kelas 10 Semester 2 Kurikulum Merdeka

1. Hafidz sedang melakukan lompat kangkang, gerakan yang dilakukan hafidz pada saat diatas melewati peti adalah

- A. Kedua tangan menahan berat badan
- B. Kedua kaki dibuka lebar-lebar
- C. Mendarat dengan kedua kaki
- D. Posisi badan tetap terjal
- E. Posisi badan menyamping

Jawaban: B

2. Apabila awalnya merasa tidak pas pada loncat kangkang, sebaiknya pelompat

- A. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
- B. Meneruskan lompatan
- C. Pada saat badan melayang siap mendarat
- D. Meneruskan lari dengan membelok ke samping peti lompat
- E. Pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat

Jawaban: D

3. Teknik membuka kaki pada saat lompat kangkang dilakukan pada saat

- A. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
- B. Tangan akan menumpu pada peti lompat
- C. Badan melayang siap mendarat
- D. Melakukan awalan
- E. Setelah kaki melakukan tolakan

Jawaban: A

4. Berikut adalah hal yang pertama kali terjadi pada urutan pendaratan pada lompat jongkok

- A. Seluruh kaki
- B. Ujung kaki
- C. Lutut yang tertekuk
- D. Panggul yang dibungkakan
- E. Panggul di tengah

Jawaban: C

Soal Aladin

5. Perbedaan rangkaian loncat kangkang dengan loncat jongkok terutama ada pada

- A. Sikap kaki saat melewati peti lompat
- B. Sikap tubuh pada saat pendaratan
- C. Media lompat yang berbeda
- D. Sikap awalan gerakan
- E. Berjongkok pada saat pendaratan

Jawaban: A

6. Tujuan menekuk kedua lutut pada saat mendarat ketika melakukan loncat jongkok di atas peti lompat adalah

- A. Untuk penilaian
- B. Untuk persiapan gerak lanjutan
- C. Untuk kreatifitas
- D. Untuk keselamatan
- E. Untuk kelancaran gerak

Jawaban: B

7. Gerak yang diiringi oleh irama yang berkesinambungan adalah senam

- A. Ritmik
- B. Ketangkasan
- C. Lantai
- D. Alat
- E. Pemanasan

Jawaban: A

8. Untuk melatih kelincahan bisa dilakukan dengan

- A. squat rush B. berlari zig zag
- C. berlari kencang 200m
- D. berlari 2,4 km
- E. squat jump

Jawaban: B

9. Yang bukan merupakan salah satu tahapan dalam senam irama adalah

- A. Low impact
- B. Warming up
- C. High impact
- D. Cooling down
- E. Streeching

Soal Aladin

Jawaban: E

10. Dari posisi awal kaki rapat, langkahkan kaki kanan bergantian dengan kaki kiri ke depan satu kali dengan perkenaan tumit pada latihan adalah gerak ...

- A. Heel touch
- B. Toe touch
- C. Single step
- D. Single linge
- E. Marching

Jawaban: A

11. Posisi awal kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan serong kanan kedepan diikuti langkah kaki kiri serong kiri kedepan sehingga kedua kaki sejajar terbuka lebar di depan adalah salah satu gerak dasar langkah yaitu

- A. Single step
- B. Leg curl
- C. Single diagonal
- D. V step
- E. Toe touch

Jawaban: D

12. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang dapat melakukan pergerakan dengan cepat yaitu

- A. kekuatan
- B. keseimbangan
- C. kelincahan
- D. kecepatan
- E. daya tahan

Jawaban: D

13. Perhatikan teknik dasar berikut ini!

- 1. elakan
- 2. shoothing
- 3. push
- 4. dribbling

Teknik dasar bola basket adalah

- A. 1, 2,3 benar
- B. 1 dan 3 benar
- C. 2 dan 4 benar
- D. 1, 2,3, dan 4 bena r

Soal Aladin

E. 4 benar

Jawaban: C

14. Perhatikan jenis alat berikut ini!

1. peluru
2. pluit
3. cock
4. bad

Alat yang digunakan dalam permainan tenis meja adalah

- A. 1, 2, 3 benar
- B. 1 dan 3 benar
- C. 2 dan 4 benar
- D. 1, 2,3,dan 4 benar
- E. 4 benar

Jawaban: E

15. Perhatikan langkah-langkah berikut ini!

- 1) Posisi awal kedua tangan disamping badan.
- 2) Angkat kedua tangan dan tekuk kedua siku tangan di depan dada
- 3) Kembali ke posisi awal

Berikut adalah urutan langkah ritmik ayunan lengan

- A. Open hand
- B. Up Pro
- C. Over hand
- D. Butterfly
- E. Open up

Jawaban: B

16. Perhatikan gambar berikut ini! Gambar di atas ini merupakan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan langkah

- A. Chest press dan double diagonal
- B. Over hand dan v step
- C. Open up dan single step
- D. Open hand dan v step
- E. Up pro dan single step

Jawaban: B

Soal Aladin

17. Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari

- A. Fisiologis
- B. Biologis
- C. Psikologis
- D. Anatomi
- E. Ilmu faal

Jawaban: C

18. Posisi kepala saat melakukan renang gaya bebas yang benar adalah

- A. Diatas permukaan air dan menghadap keatas
- B. Di dalam air dan menghadap ke bawah
- C. Di bawah permukaan air dan menghadap kekiri
- D. Di bawah permukaan air dan menghadap kekanan
- E. Di atas permukaan air dan menghadap ke depan

Jawaban: B

19. Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh Crawl Australia, yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan diteruskan dengan

- A. Satu kali gerakan kaki
- B. Dua kali gerakan kaki
- C. Tiga kali gerakan kaki
- D. Empat kali gerakan kaki
- E. Kaki tetap diam lurus

Jawaban: B

20. Agar tidak mengalami keram saat berenang maka sebelum berenang hendaknya

- A. Makan terlebih dahulu
- B. Melakukan pemanasan
- C. Mengurangi minum sebelum berenang
- D. Minum sebanyak-banyaknya sebelum berenang
- E. Melakukan pendinginan

Jawaban: B

21. Olahraga permainan bola basket diciptakan oleh ?

- A. George Hancock
- B. John Newbery
- C. Prof. Dr. James A. Naismith
- D. Duke

Soal Aladin

E. Juan Manuel Peramas

Jawaban: C

22. Jumlah pemain setiap team dalam permainan bola basket yaitu

- A. 6
- B. 4
- C. 7
- D. 5
- E. 8

Jawaban: D

23. Apabila seorang pemain bola basket dapat memasukkan bola kedalam ring dari daerah setengah lingkaran, maka ia akan mendapatkan nilai

- A. 2
- B. 3
- C. 4
- D. 1
- E. 0

Jawaban: A

24. Permainan bola basket berasal dari

- A. inggris
- B. belanda
- C. prancis
- D. turkey
- E. america

Jawaban: E

25. Berikut yang bukan teknik gerak dasar pencak silat yaitu

- A. Jatuhan
- B. Langkah
- C. Tendangan
- D. Tangkisan
- E. Pukulan

Jawaban : A

26. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh disebut

- A. Pukulan
- B. Tendangan

Soal Aladin

- C. Tangkisan
- D. Hindaran
- E. Kuda - kuda

Jawaban: E

27. Serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan kosong sebagai komponen utamanya adalah

- A. Pukulan
- B. Tangkisan
- C. Elakan
- D. Jatuhan
- E. Hindaran

Jawaban: A

28. Timbulnya cedera saat melakukan olahraga dapat diminimalkan dengan cara

- A. Datang lebih awal untuk olahraga
- B. Mandi sebelum olahraga
- C. Menggunakan sepatu dan baju olahraga
- D. Melakukan pemanasan sebelum olahraga
- E. Makan sebelum melakukan aktivitas olahraga

Jawaban: D

29. Yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas dan orang tersebut akan mengalami

- A. Kelelahan yang berarti
- B. Semangat yang tinggi
- C. Ketegangan otot
- D. Kelelahan yang tidak berarti
- E. Pemulihan dengan waktu lama

Jawaban: D

30. Apabila rutin mempraktikkan latihan di atas, maka seseorang memiliki

- A. Otot kaki yang kuat
- B. Otot paha yang kuat
- C. Pantat yang besar
- D. Otot perut six pack
- E. Otot Punggung yang proporsional

Jawaban: B